





श्री ज्ञानिली नागरी मंडा पुस्तकालय
शीकानेर

सरल राजयोग ५०२५

स्वामी विवेकानन्द ३४५
चम

अनुवादक—श्री पृथ्वीनाथ शास्त्री,
प्रयाग



श्रीरामकृष्ण आश्रम,
नागपुर, मध्यप्रदेश

५१ ज्ञानलोक नागरी मंडळ पुस्तकालय
गीश्वानेर

सरल राजयोग ४०२५

स्वामी विवेकानन्द

३४५
५५

अनुवादक—श्री पृथ्वीनाथ शास्त्री,
प्रयाग



श्रीरामकृष्ण आश्रम,
नागपुर, मध्यप्रदेश

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
प्रस्तावना	१
प्रथम पाठ	५
द्वितीय पाठ	११
तृतीय पाठ	१८
चतुर्थ पाठ	२२
पञ्चम पाठ	२६
षष्ठ पाठ	३०
परिशिष्ट	३३

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
प्रस्तावना	१
प्रथम पाठ	५
द्वितीय पाठ	११
तृतीय पाठ	१८
चतुर्थ पाठ	२२
पञ्चम पाठ	२६
षष्ठ पाठ	३०
परिशिष्ट	३३

सरल राजयोग

प्रस्तावना

अनेक विज्ञानों में राजयोग भी एक विज्ञान है। यह विज्ञान इन्द्रिया-
गोचर राज्य के दृष्टा मन का चित्रलेखण है; और उर्षी के मान
आन्तरिक आध्यात्मिक राज्य भी निर्मित हो उठता है। सभी देशों
के आचार्यों ने एक स्वर में कहा है, “हमने मर्य देखा और जाना
है।” ईसा, पौन और पीटर सभी ने कहा है, “अग्नि द्वारा प्रचालित
मन्य को हमने प्रपञ्च दिया है।”

यह प्रपञ्च अनुभव योग द्वारा प्राप्त होता है।

जीवन की परिधि केन्द्र मंजु। जगत् अरथा, अथवा मूर्ति
ही नहीं है, क्योंकि अन्ध भी एक अन्धिये द्वारा अगम्य स्थल है। इस
अरथा में और सुषुप्ति में इन्द्रिय कार्य नहीं करते। बिल्कुल इन दोनों
के बीच ज्ञान और अज्ञान के बीच आकाश पतान्त का भेद है। वह
आत्मिक योगशास्त्र ही एक विज्ञान के समान ही सर्वप्रमाण है।

मन की एकता ही समस्त ज्ञान का उद्गम है।

योगशास्त्र का अर्थ है वह जगत् को दाम बनाना और उसका
दामन ही सर्वजन भी है।

सरल राजयोग

प्रस्तावना

अनेक विज्ञानों में राजयोग भी एक विज्ञान है। यह विज्ञान इन्द्रिया-
गोचर राज्य के द्रष्टा मन का विश्लेषण है; और उन्हीं के साथ
आन्तरिक आध्यात्मिक राज्य भी निर्मित हो उठता है। सभी देशों
के आचार्यों ने एक स्वर से कहा है, “हमने सत्य देखा और जाना
है।” ईसा, पौल और पीटर सभी ने कहा है, “अपने द्वारा प्रचारित
मन्त्र को हमने प्रत्यक्ष किया है।”

यह प्रत्यक्ष अनुभव योग द्वारा प्राप्त होता है।

जीवन की परिधि केवल संज्ञा (जागृत अवस्था) अथवा स्मृति
ही नहीं है, क्योंकि अन्य भी एक इन्द्रियों द्वारा अगम्य स्थल है। इस
अवस्था में और सुषुप्ति में इन्द्रियों कार्य नहीं करती। किन्तु इन दोनों
के बीच ज्ञान और अज्ञान जैसा आकाश पाताल का भेद है। यह
आलोच्य योगशास्त्र ठीक विज्ञान के समान ही तर्कसङ्गत है।

मन की एकाग्रता ही समस्त ज्ञान का उद्गम है।

योगशिक्षा का अर्थ है जड़ जगत् की दास बनाना और उसका
दास्य ही समर्पण भी है।

ममल राजयोग

दूसरी है मत्स्य और भगवद्गीता की नींव आसक्तता । जट में इन्हें मनुष्य को जैसे प्राणियों की इच्छा में व्याकुलता होती है ठीक वैसे ही व्याकुल हो जाओ । उन्हीं प्रकार नींव रूप में भगवान् को चाहो ।

तीसरी बात में छ. शिक्षाये है ।

(१) मन को बहिर्मुख न होने देना ।

(२) मन को अन्तर्मुख करके एकाग्र बनाना ।

(३) निर्विरोध महिष्युता या पूर्ण निश्चिन्ता ।

(४) अनल्पता—विधाय भगवान् के और कुछ न चाहना ।

(५) मदमद्विषय—विशेष एक वस्तु को लेकर उसके मदमद्विषय को समाधान न होने तक न छोड़ना । इस मत्स्य को जानना चाहते हैं, इन्द्रियवृत्ति को नहीं; इन्द्रियवृत्ति पशुधर्म है, मनुष्य उसमें मनुष्य नहीं रह सकता । मनुष्य अर्थात् मननशील; जब तक वह मनुष्य को नहीं जीन लेता, जब तक वह प्रशंसा को नहीं प्राप्त करता, जब तक वह युद्ध करना ही रहेगा । वृथा बान को किङ्कुट छोड़ दो । समाज और लोकमन की पूजा ही मूर्तिपूज्यता है । आत्मा स्त्री-पुरुष के भेद से रहित, जातिभेद-रहित और देश-काय के भेद से परे है ।

(६) सर्वदा आत्मस्वरूप की चिन्ता करो । कुसंस्कार से बचो, परम्परा से “मैं नीच हूँ”, “मैं नीच हूँ” इस तरह सोचकर अपने को नीच मन बना डालो; जब तक अन्त के साथ अभेद ज्ञान (साक्षात्कार या अपरोक्षानुभूति) न हो जाय तब तक तुम ठीक जो हो उन्हीं को सोचो ।

मरल राजयोग

इस माधननिष्ठा के बिना फल-प्राप्ति दुर्लभ है। हम अनन्त की धारणा कर सकते हैं, किन्तु भाषा के द्वारा उसे व्यक्त करना असम्भव है। जैसे ही हम उसे अभिव्यक्त करना चाहते हैं उसे सीमित बना डालते हैं। फलतः अनन्त मान्न हो जाना है।

इन्द्रियजगत् की सीमा को छोड़कर जाना पड़ेगा। केवल इन्द्रिय ही वशों, बुद्धि से भी अर्न्त होना पड़ेगा। यह शक्ति हम लोगों में है भी। प्राणायाम का प्रथम माधन एक समाह अभ्यास करके शिष्य गुरु को घनाये।

प्रथम पाठ

अपने अपने व्यक्तित्व का अनुदीर्घन आवश्यक है। किन्तु सभी को एक केन्द्र में जाकर मिलना ही पड़ेगा। अनुप्रेम्णा और चिन्ता के मूल में ही कल्पना।

प्रकृति का रहस्योद्घाटन हम लोगों के अन्दर ही है। पथर का गिरना बाहर हुआ किन्तु “मध्याकर्षण” के आविष्कार की शक्ति हम लोगों के अन्दर ही थी, बाहर नहीं।

अति भोजन या अनशन, अधिक निद्रा या विलकुल न सोना योगसाधन में विघ्न है।

अज्ञान, अस्थिर मन, ईर्ष्यापन, आलस्य और नीच आसक्ति योगाभ्यास में विघ्नमूलक हैं। योगी के लिये इन नीचों की विशेष आवश्यकता है :

(१) देह और मन की पवित्रता। प्रत्येक प्रकार की मलिनता, जो मन को नीचे गिरा देती है योगी को त्याग देनी चाहिए।

(२) धैर्य। पहले अनेक प्रकार की आश्चर्यमयी दर्शनादि घटनायें होंगी, पश्चात् सब वन्द होजायेंगी। यही सब से अधिक विपत्ति का समय होता है, इस समय धैर्य धारण करना चाहिए, अन्त में सत्य साक्षात्कार सुनिश्चित है।

मानस भजनों

(३) अत्यन्त गहिर, अत्यन्त गंभीर, दृढ़ निष्ठा में भक्त-भजनों में क्यों न आये, एक भी दिन साधन-भजन में नागा न हो।

साधन-भजन का मन में अट्ठा समय है दिन और रात्रि का निश्चिन्ता या गन्धर्वगत। इस समय देह और मन मूढ़ शान्त रहते हैं, चञ्चलता या अज्ञान का उस समय आश्रय नहीं रहना। यदि उस समय न हो सके तो सोने में पड़ने और जागने ही अन्याय करना चाहिए। देह मूढ़ स्वप्न और शुद्ध स्नान के लिये स्नानादि करना चाहिए।

स्नान के पश्चात् दृढ़तापूर्वक आसन पर बैठना चाहिए, मन में भावना करे जैसे मैं पहाड़ के समान अचल होगया हूँ, कोई दिमाग प्रकार भी मुझे हटा नहीं सकता। मेरुण्ड के ऊपर अधिक जोर न देकर कमर, गर्दन और शिर नीचा रखे। मेरुण्ड के अन्दर से ही सब प्रक्रियाएँ होती हैं, अतः स्वयं शक्ति पहुँचाने वाला कोई कान न होना चाहिए।

पैर को अँगुली से आरम्भ करके धीरे धीरे समस्त देह को स्थिर करना चाहिए। इसी स्थिर भाव का मन में चिन्तन करना चाहिए, यदि ऐसा करने में प्रत्येक अंग के स्पर्श की आवश्यकता हो तो वह भी करे। नीचे से आरम्भ करके, किसी अंग को न छोड़ते हुए माथे तक प्रत्येक अंग को स्थिर करना चाहिए। तत्पश्चात् समस्त देह को स्थिर करना चाहिए। मत्स्य प्राप्त करने के लिये ही भगवान् ने यह देह

है, इसको साधन बनाकर ही संसार-मनुष्य के पाप सत्य के राज्य
तुम्हें जाना है। इतना करने पर नामिका के दोनों छिद्रों से श्वास
और उर्मी प्रकार निकाल दो। तत्पश्चात् जितनी देर बिना कष्ट
रह सदा दिन श्वास लिये रहो। इस प्रकार चार बार करने के
पश्चात् स्वाभाविक रूप से श्वास न्यो और भगवान् के समीप ह्यानप्रकाश
के लिये प्रार्थना करो।

“जिन्होंने इस विश्व की सृष्टि की है, मैं उनकी महिमा का ध्यान
करता हूँ, वे हमारे मन को प्रबुद्ध करें।” इस मंत्र का दस पन्द्रह
बार जब और उनके अर्थ का चिन्तन करना चाहिए।

जो कुछ उपदर्शित या दर्शनादि हो उसको गुरु के दिवाप किसी
को न बताये।

जितना हो सके, मौन रहे।

मत्चिन्तन करे; हम लोग जो चिन्ता करते हैं वही हो जाना
है। मत्चिन्तन से मन की समस्त मरिजता धुल जाती है।

योगी छोड़कर और सभी काम हैं; मुक्तिप्राप्त के लिये समस्त
बन्धन काटने पड़ेंगे।

अन्ननिहित मला को सभी जान सकते हैं। यदि भगवान् हैं तो
उनकी प्रत्यक्ष भाषा से उपदर्शित करनी है; यदि आत्मा है तो उसका
दर्शन और अनुभव करना है।

मरल राजयोग

आभास है तो उसके जानने का एक मात्र उपाय है देहाभ्यास का मिश्रण। “देह आभा नहीं है” इसका मन्त्र अ-गम और अनुभूति ही देहाभ्यास मिश्रण है।

योगी गुरुओं ने इन्द्रियों का प्रचामन, द्वितीय कहा है— हार्नेन्द्रिय और कर्मेन्द्रिय अथवा ज्ञान और कर्म।

अन्तर्द्रिश्य या मन के चार स्तर बड़े गहरे हैं—

प्रथम। मन अथवा चिन्तनशक्ति। इसको बंटा न करने में इसकी समस्त शक्ति नष्ट हो जाती है। मन्यन करने में पूरी एक अद्भुत शक्ति का आधार हो जाता है।

द्वितीय। बुद्धि अथवा इच्छाशक्ति (इसको वांछशक्ति भी कहा जाता है)।

तृतीय। अहङ्कार अथवा अहंबुद्धि।

चतुर्थ। चित्त। यही है समस्त वृत्तियों का आधार। यह मानें मानस-मागर है और वृत्तियों मानो तरङ्गों हैं।

चित्तवृत्तियों के निरोध का नाम ही है योग। समुद्र में चन्द्रमा का प्रतिबिम्ब जिस प्रकार तरंगों के कारण अस्पष्ट अथवा छिल बिच्छिल हो जाता है, आत्मा का प्रतिबिम्ब भी उसी प्रकार मन की तरंगों से बिच्छिल हो जाता है। समुद्र जब तरंगशून्य होकर दर्पण के समान हो जाता है तभी उसमें चन्द्रमा का प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ता है। उसी

प्रकार चित्त जब मयम के द्वारा सम्पूर्ण भाव से शान्त हो जाता है, तभी आत्मदर्शन होता है।

चित्त यद्यपि मूर्खतर जड़विशेष है, तथापि यह देह नहीं है और देह द्वारा चिरकाल तक आवृद्ध भी नहीं रहता। हम लोग कभी कभी देहज्ञान भूल जाते हैं, यही इसका प्रमाण है। इन्द्रियों को बशी-भूत कर हम इच्छानुसार इस अवस्था की प्राप्ति के लिये अभ्यास कर सकते हैं।

यह अवस्था पूर्ण रूप से बश में होने पर सम्पूर्ण जगत् हमारे बश में हो सकती है। कारण कि इन्द्रियों द्वारा ही जो सब विषय हमारे समीप पहुँचते हैं उन्हीं को लेकर यह जगत् है। स्वाधीनता ही उच्च जीवन का चिह्न है। इन्द्रियबन्धन से अपने को मुक्त कर लेने पर ही आध्यात्मिक जीवन का प्रारम्भ होता है।

जो इन्द्रियों का दास है वही संवारी है, वही दास है।

चित्तविक्षेप का सम्पूर्ण रूप से निरोध करने पर ही हमारी देह का नाश होता है। इस देह को नष्ट करने में करोड़ों वर्षों से हमें इतना कड़ा परिश्रम करना पड़ा है कि उम्मी खेष्टा में व्यस्त रहते रहते, इस देहप्राप्ति का मुख्य उद्देश्य पूर्णता-प्राप्ति है, यह हम भूल गये हैं।

ममल राजयोग

बननी है कि हम देह नहीं है, देह हमारा नीति है। मन को भी देह से दूर रखके देहना नीति, सोचो कि यह देह नहीं है। इस तरह देह को ध्यान और जीवन में प्रतिबिम्बित करने हम सोचने हैं कि यही जीवन और मर है। हम लोग इनके दिनों में यह आशय (सोच) करने हैं कि अब यह मृत मर है कि वास्तव में हम यह आशय नहीं है। यह देह केवल एक धर्म है, हमारा नाम है, प्रभु नहीं; इस प्रकार इच्छानुसार उसे चला जा सकता है।

द्वितीय पाठ

राजयोग का नाम अष्टाङ्गयोग है, क्योंकि इसके प्रधान अंग आठ हैं। जैसे—

प्रथम है यम। योग का यह अंग सब से अधिक आवश्यक है। सारा जीवन इसी से नियन्त्रित होता है। यह पाँच प्रकार का है।

(१) मन, धर्म, वचन से हिंसा न करना

(२) मन, धर्म, वचन से छद्म न करना

(३) मन, धर्म, वचन से परिक्रमा रक्खना

(४) मन, धर्म, वचन द्वारा मत्सन्निध होना

(५) मन, धर्म, वचन से व्यर्थ दान द्रव्य न करना अर्थात् अस्मिन् ।

द्वितीय है नियम। शरीर की देहभाग, खान, परिमित आहार इत्यादि।

तृतीय है आसन। मैट्टदण्ड के ऊपर जोर न देकर दिग् बंधा रक्खना।

चतुर्थ है प्राणायाम। प्राणायाम को वर्धन करने के लिये श्वासप्रवास का संयम।

गान्ध राजयोग

राजयोग है प्रसन्नता । मन की चिन्तन में होने देना उसे
अनमन करने । किसी वस्तु के मनन के बिना गान्धरा विचार करना

पट्ट है चरण । किसी एक विचार में मन को एकाग्र करना

गन्ध है ध्यान । किसी एक विचार में मन की निरन्तर चिन्ता

अन्त है समाधि । अन्तर्गत की प्राप्ति—हमारी भावना का
एक ।

हमें एक-निष्ठा का जीवन-अभ्यास करना चाहिए । जो कि विषय
प्रकार एक निष्ठा के दृष्टि में पारदर्शक दूसरे के छोड़नी है।
और उनी प्रकार यों ही उदात्त की शिक्षा देना है । समस्त मन, शक्ति
को वशीभूत करना ही योग-अभ्यास का मुख्य और वास्तविक उद्देश्य है।
दूसरा उद्देश्य है किसी विषय में उसको संपूर्ण रूप से लगाना ।

यदि ध्येय वस्तुवत्तु करोगे तो योगी न बन सकोगे ।

नीचे का कदम हटाने से पहिले हमें ऊपर का कदम अच्छी
तरह जमा लेना चाहिए ।

इसके पश्चात् प्रतिपाद्य विषय है—प्राणायाम, अर्थात् प्राण का
नियमन । प्राणवायु किस प्रकार चित्तभूमि में से होकर आध्यात्मिक राज्य
में ले जाया जाता है, इसका राजयोग में वर्णन है । यह समस्त
देहपुत्र का मूलचक्र है । प्राण पहले पुस्तपुस्त में, पुस्तपुस्त से हृदय में
और हृदय से रक्तप्रवाह में और रक्तप्रवाह मस्तिष्क में और सर

समस्त राजयोग

के बाद मस्तिष्क में मन में क्रिया करना है। मनुष्य की इच्छाशक्ति त्रिष प्रकार देह के ऊपर क्रिया कर सकती है, ठीक वैसे ही देह की क्रिया भी इच्छाशक्ति को जागृत कर देती है। हमारी इच्छाशक्ति बहुत ही दुर्बल है; हम इनके बन्धनों में हैं कि उसके ठीक रूप में प्रवृत्ति नहीं कर पाते। अश्विनाश कार्य की प्रेरणा हमें बाहर से मिलती है, बाह्य प्रवृत्ति हमारे आभ्यन्तरिक मन्तुष्टन या माय्य की मदद कर देती है, परन्तु हम उसका माय्य मदद नहीं कर पाते (जो हमें करना चाहिए)। चित्तु यह सब भूल है। वास्तव में बाह्य प्रवृत्ति की अपेक्षा हमारे भीतर कहीं अधिक शक्ति है।

जो अन्तर के विचारवाच्य की जीव चुपे है, वे ही बड़े बाधु है, वे ही आचार्य है, उनकी वचनशक्ति भी उनकी ही अधिक है। चित्ते के उच्च शिखर पर बैठे हुए, किसी मन्त्री की उसकी स्त्री में सम्मान कीड़ा, मधु, रेणुमी मूल, मूलकी और सभी डाग छुड़ा दिया था। इस मयूर में मन्त्रीजीति यह समझाया गया है कि त्रिष प्रकार प्राणरागु का निश्चय करने करने क्रमशः मनोवाच्य शिखर किया जा सकता है। इसी प्राण की महापता में एक के बाद एक शक्ति वशीभूत कर हम एकामना कर सभी पकड़ेंगे; और उनी सभी के मारे देहस्थ आरागाह में उद्धार पाकर प्रवृत्ति मुक्तिपथ पर चलेगे। मुक्ति प्राप्त कर उनसे बाधन हम छोड़ दे सकते हैं।

प्राणाशम के तीन अङ्ग हैं।

पहला है पुरक—शवास लेना।

दुमरा है दुमरा — नमः संवत् १ ।

नीला है नीला — नमः संवत् १ ।

दो गोलियाँ मणिपूर में हैं होकर मेरुपूर में जाती हैं। उनके बीच एक एक दुमरा का अतिरिक्त करने फिर मणिपूर में जाती हैं। इन दोनों में एक का नाम है मृग (मिग)। मिग मणिपूर के दक्षिणार्ध में बाहर होकर मेरुपूर के बायीं ओर मणिपूर के ठीक नीचे एक बार एक दुमरा का मणिपूर फिर मेरुपूर के नीचे (५) के अर्ध भाग के आकार के समान फिर एक बार एक दुमरा अतिरिक्त करती है।

अन्य शक्तिप्रवाह का नाम है चन्द्र (इडा)। इसकी गति पिङ्गला से ठीक उल्टी है और यह (५) के दूसरे अर्धार्ध के आकार का बनानी है। देखने में (५) इस प्रकार होने पर भी इस नीचे का भाग ऊपर के भाग से बहुत लम्बा है। ये दोनों प्रवाह रात दिन बहते हैं और विभिन्न केन्द्रों में जिन्हें हम चक्र कहते हैं, ये दोनों जीवनी-शक्ति का सञ्चय करते हैं, किन्तु हम उसका अनुभव नहीं कर पाते। एकाग्रमन के द्वारा यह शक्तिमूह और उसकी सारे शरीर पर होने वाली क्रिया का हम अनुभव कर सकते हैं। मृग (पिङ्गला) और चक्र (इडा) का प्रवाह श्वास-प्रश्वास के साथ मृग धनिष्ठ रूप से सम्बद्ध है, इसलिए श्वास-प्रश्वास नियन्त्रित कर सकने से ही समस्त देह को वश में किया जा सकता है।

मगल गजयोग

कठ उपनिषद् में देह की रथ, मन की लगाम, बुद्धि की सारथि, इन्द्रियों की घोड़ों और रिष्य की पथ के साथ तुलना की है, आत्मा को इस रथ का रथी बताया है। सारथि बुद्धि यदि मन की लगाम के सहारे इन्द्रियाओं को संयत न कर सके तो वह कभी भी लक्ष्य में नहीं पहुँच सकेगा, दुष्टाओं के समान इन्द्रियाँ रथ को जहाँ चाहें नीच ले जाकर आत्मा रूपा रथी को मार सकती हैं; किन्तु ये दोनों इडा-पिङ्गला शक्तिप्रवाह दृष्ट अश्वों की रोकथाम के लिये सारथि के हाथ में लगाम के समान हैं। सारथि को इनका दमन करना चाहिए, करना पड़ेगा ही। मोक्ष-प्रापण होने की शक्ति हमें प्राप्त करनी ही है, नहीं तो हम अपने कर्ममग्न को किसी प्रकार भी बश में नहीं ला सकते। मोक्षशिक्षाएँ किस प्रकार कर्म में परिणत की जा सकती हैं, योग इसी बात की शिक्षा देता है। मोक्षप्रापण होना ही योग का उद्देश्य है। जगत् के सभी बड़े बड़े आचार्य योगी थे और इडा-पिङ्गला को उन्होंने सम्पूर्ण मन से बश में कर रखा था। योगी लोग इन दोनों प्रवाहों को मेरुदण्ड के तले में संयत करके मेरुदण्ड के भीतर परिचायित कर देते हैं और तभी इडा-पिङ्गला का प्रवाह शान्तप्रवाह में परिणत हो जाता है। योगी को छोड़कर और किसी को यह नहीं हो सकता।

प्राणायाम के सम्बन्ध में दूसरी साधनप्रणाली सब के लिये एक ही नहीं है। प्राणायाम एक छन्द की प्रत्येक ताल में करना पड़ता है और ऐसा करने का सहज उपाय है गिनना। बाद में वह एक मन्त्र

मरल गजयोग

की भीति निश्चित हो जाता है और उस मिलनी की निश्चित मंदा में हमें पवित्र ओंकार मंत्र का जप करना होगा।

मीधे नथुने को अंगुठ से दबाकर चार बार ओंकार मंत्र जप करते करते बायें नथुने से धीरे धीरे श्वास लेना पड़ना है; उमी का नाम है प्राणायाम। तत्पश्चात् तर्जनी के द्वारा बायें नथुने को दबाकर दोनों नथुनों को बन्दकर शिर को वक्ष पर नवाकर रख ले और आठ बार ओंकार जप करें और श्वास को रोकें रहें।

तत्पश्चात् शिर को फिर सीधा कर अंगुठ को मीधे नथुने में उठाकर मन ही मन में चार बार ओंकार जप करते हुए श्वास को छोड़ना चाहिए।

जब श्वास बाहर होजाय तब पुनःपुनः से समस्त वायु को बाहर करने के लिये पेट को संकुचित करें। फिर बायीं नथुना बन्द कर दक्षिण नथुने से चार बार ओंकार जप करते हुए धीरे धीरे श्वास ले। फिर अंगुठ से दक्षिण नथुना बन्द कर शिर को वक्ष पर नवाकर आठ बार ओंकार जप करते हुए श्वास रोकें और फिर माथा सीधा करके बायीं नथुना बन्दकर चार बार ओंकार जप करते करते श्वास को धीरे धीरे बाहर निकालें। उमी समय कहे के समान फिर पेट को निरुद्धे। अभी बैठ, इस प्रकार दो बार बायें नथुने में और दो बार दाहिने नथुने में कुल चार बार प्राणायाम करना चाहिए। बैठने में गरिबे प्रार्थना कर लेने में अच्छा होता है। एक म्माह तक इस

सरल राजयोग

प्रकार अभ्यास करना ठीक है। उसके बाद धीरे धीरे प्राणायाम की संख्या बढ़ाते जाओ; साथ ही साथ श्वासप्रवृत्ति; स्वात्सरोध और स्वात्स-
त्याग की संख्या भी उसी अनुपात में बढ़ाएं अर्थात् यदि छः बार प्राणायाम करें तो श्वास प्रवृत्ति तथा त्याग करते समय छ. बार, और कुम्भक के समय बारह बार ओंकार जप करना पड़ेगा। इस प्राणायाम के अभ्यास द्वारा हम और भी अधिक पवित्र, निर्मल और आध्यात्मिक भाव से पूर्ण हो जायेंगे। विषय में मन जाओ; और कोई शक्ति (सिद्धि) मत चाहो। प्रेम ही एक मात्र शक्ति है, जो चिरकाल तक रहती है और उत्तरोत्तर बढ़ती है। जो लोग राजयोग के द्वारा भगवान् के समीप आना चाहते हैं, उन्हें मानसिक, शारीरिक, नैतिक और आध्यात्मिक जीवन में खूब सफल बनना चाहिए। प्रकाश देखकर पैर रखना चाहिए।

लोगों के बीच में कोई एक व्यक्ति कह सकता है “इस संसार का पार कर मैं भगवान् के समीप जाऊँगा।” सत्य के सामने खड़े होने वाले मनुष्य बहुत कम हैं, किन्तु फिर भी यदि हम लोगों में से किसी को कुछ करना है तो सत्य के लिये मरने के लिये भी तैयार रहना पड़ेगा।

तृतीय पाठ

कुण्डलिनी। आत्मा का जो कर्म करने में काम नहीं चलेगा, इसका पदार्थ भ्रमण। जलना। चढ़ना। हम आत्मा को देह समझने हैं; जिस कारण से इसे इन्द्रिय और चिन्ता में अग्रिम करना होगा; तभी हम यह अनुभूति कर पायेंगे कि हम अमृत-मग्न हैं। जो कुछ परिश्रम हो रहा है, वह कार्य-काण्ड लेकर है और जो परिश्रमशील है, वह नगर है। कर्म: देह या मन अविनाशी नहीं हो सकते, क्योंकि वे महा परिवर्तित होने रहते हैं। जो अपरिवर्तनशील है, वह अविनाशी है, क्योंकि उसके ऊपर और कोई क्रिया नहीं हो सकती।

पड़ते हम सम्पूर्ण नहीं थे, अब होगये, यह कहना ठीक नहीं है; वास्तव में चिरकाल से हम सम्पूर्ण ही हैं। हमारा कार्य है, उस अज्ञान के घूँघट को हटा देना, जिसने मय को हमसे छिपा रखा है। देह चिन्ता का फल है। सूर्य (पिङ्गला), चन्द्र (इडा) की गति देह के समस्त भागों में शक्ति सञ्चार करनी है और अवशिष्ट शक्ति सुषुम्ना के अन्तर्गत विभिन्न चक्रों में, अर्थात् स्नायुकेन्द्र में सञ्चित रहती है।

इडा और पिङ्गला की गति मृत देह में नहीं देखी जाती, केवल प्राणमय सबल शरीर में ही रहती है।

योगी लोग केवल हमरा अनुभव ही नहीं करते अस्तु हमरा देस भी मरते है। ये प्राणमय और अविनिर्णय है। चक्र भी टोकरे में ही है।

जागतिक कार्य साधारणतया ज्ञान और अज्ञान दोनों ही अवस्थाओं में रहने से होते हैं। योगियों का एक और अवस्था है, वह है ज्ञानार्तित—ज्ञान से भी परे। यमस्त आध्यात्मिक ज्ञान का मूल उद्गम, सब समय और सब स्थानों में अभ्युपगम—यह ज्ञानार्तित अवस्था ही है। सहजात ज्ञान का प्रसंग: जितना विस्तृत होगा उतने ही हम पूर्णत्व की ओर आसन्न होते जाएंगे। ज्ञानार्तित अवस्था में कोई भूत नहीं होती। जित्नु सहजात ज्ञान की पूर्णता होने पर वह भी मानो पन्नवत् हो जाता है, क्योंकि उसमें ज्ञान की क्रिया नहीं होती। इस ज्ञानार्तित अवस्था में स्थित रहने का “भावमुक्ता में रहना” कहा जाता है। योगी लोग कहते हैं “इस अवस्था में जाने की शक्ति सब मनुष्यों को है”, और समय आने पर सभी इस अवस्था में पहुँचने ही हैं।

चन्द्र और सूर्य (इडा और पिङ्गला) की गति का एक नये रास्ते से परिचालित करना होगा अर्थात् सुषुम्ना का मुख खोल कर उन्हें एक नया रास्ता दिखा देना होगा। जब सुषुम्ना में से होकर उनकी गति सहस्रार तक पहुँचेगी तब कुछ क्षणों के लिये हमारा देहाध्याम विच्छिन्न मिट जायगा।

मेरुदण्ड के तल में मूलाधार चक्र है, यह बहुत काम की वस्तु

मरल राजयोग

है। यही जगह प्रजनन-शक्ति-ओज या वीर्य का आधार है। एक त्रिमूर्ति स्थान में एक छोटा-सा साँप कुण्डली लगाये बैठा है, योगी लोग इस तरह प्रतीक द्वारा व्यक्त करते हैं। यह निद्रित साँप ही कुण्डलिनी है, इसको जाग्रत करना ही समस्त राजयोग का उद्देश्य है।

पशुममन कार्य में जो यौन शक्ति की उत्पत्ति होती है, उसी को ऊर्ध्वगति कर देने अर्थात् मनुष्य शरीर का महाविद्युत् धारा में अथवा मस्तिष्क में परिचालित कर देने में यह वहाँ सञ्चित होने पर ओज अथवा आध्यात्मिक शक्ति में परिणत होता है। समस्त मनु चिन्तन समस्त प्रार्थनाएँ इस पशुशक्ति को ओज में परिणत करने में सहायता करती हैं, और उसी से हम आध्यात्मिक शक्ति भी प्राप्त करते हैं। यह ओज ही है मनुष्य का मनुष्यत्व, और केवल मनुष्य-शरीर में ही इस शक्ति का संग्रह सम्भव है। जो समस्त पशु-शक्ति को ओज में परिणत कर चुके हैं यही देवता हैं। उनके वचनों में अमोघ शक्ति होती है, उनके वचनों में नूतन जगत् की सृष्टि हो सकती है।

योगी लोग मन ही मन में कल्पना करते हैं कि यह कुण्डलिनी सुषुम्णा-पथ में प्रत्येक स्तर पर अनेक चक्रों को भेद करती हुई सहस्रार में उपस्थित होती है। यौन शक्ति जो मनुष्य शरीर का सार अंश है, यदि ओज शक्ति में परिणत नहीं होती तो क्या हो या पुरुष उसे कभी धर्म-प्राप्ति नहीं हो सकता।

क्योंकि शक्ति उत्पन्न नहीं की जाती, फिर भी उसको टोक टोक करने में लगाया जा सकता है। इसलिए जो अद्भुत शक्ति हम लोगों के

मगल राजयोग

हाथ में है उसको बना में करना हमें सीखना है और तत्पश्चात् प्रवृत्त
इच्छा-शक्ति द्वारा इस शक्ति को पशुशक्ति न होने देकर देवमय बना देना
है। इसमें मादृश पड़ना है कि पवित्रता ही कर्मण्य धर्म और नीति की
भित्ति है। विशेषतः राजयोग में मन, वचन, कर्म, वचन में संपूर्णतया पवित्र
होना आवश्यक है, इसलिये शिवाह करो या न करो यदि देह के मार
भोग पर ध्यान नष्ट कर दिया तो कभी समझाव नहीं हो सकता।

इतिहास कहता है कि मय युगों में बड़े बड़े ब्रह्मा महापुरुष
केवल माधु-संन्यासी ही नहीं होते, बल्कि वे मनुष्य भी होते हैं जो
निर्वाहित जीवन के व्यवहार को छोड़ देते हैं। केवल पवित्रात्मा मनुष्य
ही मगधमाभात्कार करते हैं।

प्राणायाम में पहिले इस त्रिकोण मण्डल को ध्यान में देखने की
चेष्टा करो। अग्नि कन्द परके इसके चित्र की मन ही मन स्पष्ट रूप से कल्पना
करो, सोचो कि इसके चारों ओर अग्निशिखा है और उसके बीच में
कुण्डलिनी सोई पड़ी है। ध्यान में इस कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार
चक्र में जब स्पष्ट भाव में देख सकोगे, तब उसको जगाने के लिये कुम्भक
करके उस वायु के फट में उसके मूलक पर आधान करो। जिनकी
कल्पना शक्ति जितनी अधिक है वे फट भी उतनी शीघ्रता से पाते हैं
और उनकी कुण्डलिनी भी उतनी ही शीघ्र जागृत होती है। जितने
दिन वह जागृत नहीं है उतने दिन सोचो—वह जग गयी है। और
इस तथा विहगटा की गति अनुभव करने की चेष्टा करो, जोर करके
उसमें सुषुप्ता-पथ में चलने की चेष्टा करो, इसमें शीघ्र ही कार्य होगा।

चतुर्थ पाठ

मन को संतन करने में पहिले मन इस है, यह जानना चाहिये,
 वाञ्छित मन को संतन करने और उसमें विचारों में भीषणों के
 लिये उसे एक भाव के साथ बंध रखना होगा। इस प्रकार बात का
 करना पड़ेगा। इच्छाशक्ति में मन को संतन करने भगवान् की
 मर्दिना विचारों।

मन को स्थिर करने का मत में मूल उपाय—एक स्थान पर
 स्थिर होकर बैठना, जहाँ भी मन भागना चाहता है वहाँ थोड़ी देर के
 लिये उसे जाने दो। मित्तु मनु चिन्तन करना है कि मैं क्या
 हूँ—मात्सी के समान बैठा हुआ मन की उछलकूट देख रहा हूँ। मैं
 मन नहीं हूँ। उसके बाद मन को देखो। विचारों—मैं मन में मर्या
 पृथक् हूँ। भगवान् के साथ अपने को अभिन्न मानो; जड़ वस्तु मन के
 साथ अपने को एक मन बना डालो।

सोचो, मन एक तरङ्गहीन तालाब है, चिन्ताये मानो उसके
 बुदबुद हैं, उठते हैं और उनी में क्रियन हो जाने हैं। चिन्ताओं को
 रोकने की कोई चेष्टा मत करो, केवल कल्पना-नेत्र में देखते जाओ
 कि किस प्रकार वे आती जाती हैं। एक तालाब में जिन प्रकार एक
 डेला छोड़ देने से उम्में पहले तो सूख बड़ी बड़ी तरङ्गे उठती हैं, उसके



मगल राजयोग

बढ़ तरङ्गों की परिधि जितनी बढ़ जाती है, उनकी उत्पत्ति में भी उतनी ही कमी आजाती है। इसी प्रकार मन को इस तरह छेड़ देने पर उसके वृत्त की परिधि जितनी बढ़ जायगी, मनोवृत्तियों की नई नई सृष्टि भी उतनी ही कम होगी। किन्तु हम इसका ठीक उदा उपाय अवगमन करेंगे। पहले एक बड़े चिन्ता के वृत्त में आगम्य करके उसमें छोटा करते करते जब मन एक किन्दू पर आजायगा तब उसे वही भिर करके रखना पड़ेगा। इसी भाव में मूढ़ दृढ़ता में रहना पड़ेगा—मैं मन नहीं हूँ, मैं जो देख रहा हूँ, सोच रहा हूँ, वह मैं अपने मन की गतिविधि लक्ष्य कर रहा हूँ, इस प्रकार अभ्यास करते करते अपने माथ मन का जो तादात्म्यबोध है, वह प्रतिदिन कम होजायगा, तत्पश्चात् मन में अपने को पूर्ण रूप में दृष्टि जा सकेगा; बाद में ठीक ठीक यह ज्ञान होजायगा कि मन औत्तुम एक नहीं है।

जब यह होजायगा तो मन तुम्हारा नौकर होगा, उसके तुम इष्टानुसार बशीभूत पर सकांते। योगी होने का पहला कदम है—इन्द्रियों में बाहर जाना; और दूसरा कदम है—मन को जीत लेना।

जहाँ तक हो सके, अकेले रहो। आसन बहुत ऊँचा न हो; पहले कुशामन, उसके ऊपर मृगधर्म और उसके ऊपर रेशमी आसन बिठाओ। महारा लेने की जगह न होना ही अच्छा है और आसन हिलना हिलना न चाहिए।

मगल चिन्ताओं को हटाकर मन को स्थली रखो, जहाँ कोई

सरल राजयोग

चिन्ता मन में उठे तभी उसे भगा दो; इस प्रकार करने से देह रूप का वस्तु का अतिक्रमण होजायगा। वास्तव में मनुष्य का मारा जीवन इस अवस्था को छाने की एक मनुष्य चेष्टा के अनिरिक और कुल नहीं है।

चिन्तायें चित्र हैं; हम उनको नहीं बनाने। प्रत्येक दृष्टि का अर्थ है; हमारी प्रकृति के साथ ये जड़ी हुई हैं।

हमारे मन से अच्छे आदर्श हैं भगवान्। उनका ही ध्यान करो। हम ज्ञान को नहीं जान सकते, क्योंकि हम वहीं हैं।

अनर्थ की सृष्टि हम स्वयं ही करते हैं। हम जो हैं, वही बाहर देखते हैं, क्योंकि जगत् दर्पण के समान है। यह छोटा शरीर हमारा बनाया हुआ एक छोटासा दर्पण है, किन्तु सारा विश्व है हमारा शरीर। सब समय इस प्रकार चिन्ता करने से यह समझ सफाई कि न हम मरते हैं और न किसी को मारते हैं, क्योंकि वह सब हम ही हैं। हमारा जन्म भी नहीं है और न मृत्यु है, हमें केवल सब को प्रेम करना चाहिए।

“मारा विश्व मेरा शरीर है; समस्त स्वास्थ्य, समस्त आनन्द मेरा ही है, क्योंकि सभी विश्व के अन्तर्गत है।” बोलो, “मैं विश्व हूँ।” दर्पण के ऊपर जो प्रतिबिम्बित हो रहा है वह सब दर्पण का ही काम है, पर बाट में समझ सफाई।

दर्पण हम एक छोटे तख्त में जान पड़ते हैं किन्तु सब मनुष्य के

सगल राजयोग

ही पीछे एक विराट सागर है; इसीलिये हम सब एक हैं। समुद्र का छोड़ कर तरङ्गो नहीं रह सकतीं, कल्पना को ठीक रूप में नियुक्त करने से वह हमारे परम मित्र का कार्य करती हैं। कल्पना, मुक्ति से अनीत हो जाती है, केवल वही आलोक हमें सर्वत्र ले जा सकता है।

चूँकि हमारे अन्दर प्रेरणा नहीं उठती, इसलिये महद्गुण के द्वारा हमें मन को उस प्रेरणा की उत्पत्ति के उपयुक्त बनाना पड़ेगा।

पञ्चम पाठ

प्रत्याहार और धारणा। मगान और धारणा ने कहा है, "हिं
भी रामों में जाओ मेरे ही धर्म पर चलो—" वे पण्य में प्रत्यक्ष नै
धर्म भक्त्यात्मक । " "ममी में पण्य आयेगे।" मन का मन से
हिंमी धर्मविरोध में नम्र धर्म के ही प्रत्याहार है।
पढ़ाया गया है मन का छोड़कर उसके ऊपर नम्र धर्म और यह
मोचना है, यह देखना। जिसे ही हिंमी चिन्ता के ऊपर नम्र
धर्म ही यह धर्म होजायगी; किन्तु चिन्ता का जयद्वारा धर्म परने
चेष्टा मत करो; केवल मार्ग होकर देखने जाओ। मन तो आ
नहीं है; यह जड़ का केवल एक मृगम अवस्था है। आध्यात्मिक श
रणाकर हमारे धर्मभूत धर्म के हम इसे इच्छानुसार व्यवहार में
करते हैं।

देह है मन का वाद्य प्रकार। किन्तु हम देह-मन के अर्थात्
अनन्त, नित्य, मास्त्रीस्वर्ग्य आत्मा है। देह चिन्ता का ही परिणाम है।

जब वामरन्ध्र से श्वास क्रिया होती हो तब विश्राम करो, जब दक्षिण
रन्ध्र से होती हो तब काम करो, जब दोनों रन्ध्रों से हो, तब ध्यान
करो। जब देह, मन शान्त हो और दोनों नथुनों से श्वास-क्रिया
हो रही हो तो समझना चाहिए कि ध्यानयोग्य ठीक अवस्था होगई।

मरल राजयोग

पहले पहले जोर करके मन का निरोध करने में कुछ फल नहीं होता। मन का निरोध अपने आप ही हो जाता है।

अंगूठा और अनामिका की सहायता से बहुत दिन प्राणायाम करने के पश्चात् केवल चिन्तन में ही इष्टाशक्ति के द्वारा इस प्रकार किया जा सकता है। प्राणायाम में फिर थोड़ा परिवर्तन करना होता है। जिन मंत्र माधरों का इष्ट-मंत्र मिल गया है, उनका रेचक और पूरक के समय "ओंकार" के स्थान पर इष्ट-मंत्र का और कुम्भक के समय "हूं" मन्त्र का जप करना चाहिए।

कुम्भक के समय जब "हूं" मन्त्र का जप करो तो मन ही मन में कल्पना करते जाओ कि वह भूत स्वाम बार बार कुण्डलिनी के माथे पर आशान कर रहा है, और उसके द्वारा मानो वह जागृत हो रही है। ईश्वर के माथे अपना एतद्व सोचो, जाग्रत भूमि में जिस प्रकार हम लोग देख पाते हैं कि एक आदमी आरहा है, उसी प्रकार ध्यान करने पर कुछ समय बाद हम लोग समझ सकेगे कि चिन्ताये आ रही हैं; किस प्रकार चिन्ताये उठती हैं और हम लोग कौन चिन्ता करने जा रहे हैं यह भी समझा जा सकेगा। जब हम मन में आत्मा का भिन्न कर सकेगे, जब हम यह समझ सकेगे कि हम और हमारी चिन्ताये अलग अलग हैं तभी समझना चाहिए कि इस अवस्था में हम पहुँच गये हैं। चिन्ताये तुम्हारे गले न पड़ जायें, मरदा उनका बन्धन काटो, बस वे अपने आप ही निर्दल हो जायेंगी।

५

मरल राजयोग

इन सद्बिचारों का अनुसरण करो, उनके साथ साथ विचरण करो। जब वे शान्त हो जायेंगी तब सर्वशक्तिमान् भगवत्पादपद्मों के दर्शन होंगे। यही तुरीय (चतुर्थ) अवस्था है—भाव जिस समय हो रहा हो; उस समय उसका अनुसरण करो और साथ ही सा भी विन्दीन हो जाओ।

द्युति अन्तर्ज्योति का प्रतीक है, योगी लोग उसे देख सकते कभी कभी हम ऐसा चेहरा देख पाते हैं जो ज्योति से घिरा है। उसमें हम चरित्र और निर्मूल सिद्धान्त की अवस्थिति जान हैं। भाव की आँखों के सामने हमारे इष्टदेव की मूर्ति भी आसकती उसको मरलना से प्रतीक रूप में लेकर हम मन को सम्पूर्ण रूप एकाग्र भी कर सकते हैं।

यद्यपि हम समस्त इन्द्रियों की सहायता से ही चिन्ता करते फिर भी अधिकांश में आँखों का उपयोग अधिक होता है। यहाँ तक कि चिन्तायें भी अन्त में अर्थ जड़ हैं। दूसरे शब्दों में यह ज्ञात जाता है कि चित्र के बिना चिन्ता ही नहीं की जासकती। पर भी चिन्ता करते हैं ऐसा माझम पड़ता है। किन्तु जब उनकी कान भाषा नहीं तब जान पड़ता है कि उनके भावों के बीच कोई अविच्छिन्न सम्बन्ध नहीं है। योग के समय कल्पना को पकड़ रखना चाहिए किन्तु बाधन! वह पकड़ छोड़नी चाहिए। हम लोगों में से प्रत्येक की कल्पना-शक्ति में विचित्रता है; गुम्हारे पक्ष में जो भ्रामात्मिक है उभीको करो, बड़ी गुम्हारे दिये दीक और मरल है।

सरल राजयोग

बहुत जन्मों के कर्म का फल यह हमारा वर्तमान जीवन है। बौद्ध लोग कहते हैं, “एक दीपक से जिस प्रकार दूसरा दीपक जल उठता है”। प्रदीप अलग है किन्तु प्रकाश एक ही है।

मदा प्रसन्न और निमग्न रहो, प्रतिदिन स्नान करो, धैर्य, पवित्रता, अध्ययनाय ये सब रहने से ठीक ठीक योगी हो सकोगे। कर्मा जल्दी करो। अलौकिक शक्तियाँ होने पर उसे विपथ समझो, जिससे वे उन्हें लुभाकर वास्तविक मार्ग से कहीं अलग न कर दें। उन्हें दूर कर लो। जो एकमात्र उद्देश्य भगवान् हैं उन्हें ही पकड़े रहो। उसी चिरन्तन सुख को लोको निम्नो हूँड लेने से हमको चिरशान्ति प्राप्त होती है। पूर्णत्व प्राप्त करने के पश्चात् और कुछ भी इष्टवस्तु नहीं रह जाती जिसके लोको चेष्टा करनी पड़े; तब हम चिरमुक्त—शुद्ध स्वल्प—हो जायेंगे।

पूर्णसन्, पूर्णचित्, पूर्णआनन्द।

पट्ट पाठ

भक्तिकल्प और सुषुम्ना । सुषुम्ना का ध्यान करना विशेष आलस्य है। यदि भावचक्षुओं से इसको देख सकें तो इसका ही ध्यान करना सब से अच्छा है। चिरकाल तक इसका ध्यान करना चाहिए। सुषुम्ना एक नभ, ज्योतिर्मय, मूत्राकार प्राणमय पथ है जो मेरुदण्ड कीच से चलता है। कुण्डलिनी को इसी मोक्ष या ब्रह्ममार्ग में से होकर जगाना होगा।

योगियों का मान्य है सुषुम्ना के दोनों छोर दो पत्तों के साथ जुड़े हैं। नाँचे का छोर कुण्डलिनी के त्रिकोण चक्र के पद्म में और ऊपर का छोर ब्रह्म-रन्ध्र या महान्धार पद्म में है। इन दोनों के बीच में और भी पाँच पद्म हैं।

ऊपर से नाँचे की ओर देखने से विभिन्न चक्र या पद्मों के नाम ये हैं—

समम—महान्धार

पट्ट—आज्ञा चक्र (दोनों भीतों के बीच)

पञ्चम—विशुद्धाक्ष (कण्ठ में)

चतुर्थ—अनाहत (कक्ष में)

तृतीय—मणिपुर (नाभि देश में)

सरल गजयोग

द्वितीय—स्वाधिष्ठान (उदर के नीचे)

प्रथम—मूलाधार (मेरुदण्ड के नीचे)

पहले कुण्डलिनी को जगाना चाहिये, उसे एक के बाद एक
पद भेद करते हुए मस्तिष्क में लेजाना है। प्रत्येक स्थल मन का
नूतन नूतन स्तर है।

परिशिष्ट

संक्षेप में राजयोग

योगान्नि मनुष्य के पाप-पिन्नर को दग्ध करती है। तब सत्वशुद्धि
है और साक्षात् निर्वाण लाभ होता है। योग से ज्ञानलाभ होता
है। योगी की मुक्ति के पथ का सहायक है। जिनमें योग
ज्ञान दोनों ही वर्तमान हैं, ईश्वर उनके प्रति प्रसन्न होते हैं। जो
हर रोज एक बार, दो बार, तीन बार या सब समय के लिए
योग का अभ्यास करते हैं, उन्हें देवता रूप से समझना चाहिए।
दो प्रकार के हैं; जैसे—अभाव और महायोग। जब अपने कों
प्राप्त मर्त्य प्रकार के गुण से विरहित रूप से चिन्ता की जाती है,
तो अभाव-योग कहते हैं। जिसके द्वारा आत्मा को आनन्दपूर्ण,
तथा प्रभ के साथ अभिन्न रूप में चिन्ता की जाती है, उसे
१ कहते हैं। योगी इन दोनों प्रकार के योगों का

संक्षेप में राजयोग

उपांशु तथा मानस । वाचिक से उपांशु जप श्रेष्ठ है तथा उससे मानस जप श्रेष्ठ है । जो जप ऐसी ऊँची आशय में किया जाता है कि सभी सुन सकते हैं, उसे वाचिक जप कहते हैं । जिस जप में केवल ओष्ठ का स्पर्शन मात्र होता है, किन्तु नजदीक रहने वाला कोई मनुष्य नहीं सुन सकता, उसे उपांशु कहते हैं । जिसमें किसी शब्द का उच्चारण नहीं होता, केवल मन ही मन जप किया जाता है, तथा उसके साथ प्रमत्त का अर्थ स्मरण किया जाता है, उसे मानसिक जप कहते हैं । ही सबसे श्रेष्ठ है । ऋषियों ने कहा है—शौच दो प्रकार के हैं, बाह्य या आन्तरिक । मिट्टी, जल या दूसरी वस्तुओं के द्वारा जो शरीर शुद्ध या जाता है, उसे बाह्य शौच कहते हैं, यथा स्नानादि । सत्य । दूसरे धर्म आदि से मन की शुद्धि को आन्तरिक शौच कहते हैं । प्र तथा आन्तरिक शुद्धि दोनों ही आवश्यक हैं । केवल भीतर में रहकर बाहर में अशुचि रहने से शौच पूरा नहीं हुआ । जप । प्रकार के शौच का अनुष्ठान करना सम्भव नहीं होता है तब केवल अन्तर शौच का अवलम्बन ही श्रेयस्कर है । पर ये दोनों प्रकार शौच न रहने से कोई भी योगी नहीं बन सकता । ईश्वर की स्मरण तथा पूजाएँ भक्ति का नाम ईश्वरप्रणिधान है ।

यम तथा नियम के बारे में कहा गया है । उसके बाद आसन वासन के बारे में इतना समझने से ही काफी होगा कि वक्षःस्थल, तथा शिर को समान रखकर शरीर को सूत्र स्वच्छन्द भाव से होगा । अब प्राणायाम के बारे में कहा जायगा । प्राण का

मरुत राजयोग

अर्थ अग्ने शरीर के भीतर रहनेवाली जीवनीशक्ति है और आत्म का अर्थ है उसका संयम। प्राणायाम तीन प्रकार के हैं—अधम, मध्यम तथा उत्तम। वह फिर तीन भागों में विभक्त है, जैसे पूरक, कुम्भक तथा रेचक। जिस प्राणायाम में १२ सेकण्ड समय वायु का पूरण किया जाता है उसे अधम प्राणायाम कहते हैं। २४ सेकण्ड समय वायु का पूरण करने से मध्यम प्राणायाम तथा ३६ सेकण्ड समय वायु का पूरण करने में उसे उत्तम प्राणायाम कहते हैं। अधम प्राणायाम से दर्मीना, मध्यम प्राणायाम से कम्पन तथा उत्तम प्राणायाम से आत्मन से उत्थान होता है। गायत्री मंत्र का पवित्रतम मन्त्र है। उसका अर्थ यह है कि, “हम इस जगत के जन्मदाता परम देवता के तेज का ध्यान करने हैं, वे हमारी बुद्धि में ज्ञान का विकास कर दें।” इस मन्त्र के आदि तथा अन्त में प्रणव संयुक्त है। एक प्राणायाम २ समय तीन गायत्रीयों का मन ही मन उच्चारण करना पड़ता है। हर एक गायत्री में ही प्राणायाम तीन अंशों में विभक्त कर दिया गया है—जैसे, रेचक, बाहर में श्वास-त्याग; पूरक, श्वासग्रहण तथा कुम्भक, स्थिति—भीतर में धारण करना। अनुभवरहितों को ईन्द्रियों का त्याग कर निर्मूर्ख होकर काम कर रहे हैं तथा बाहर के वस्तुओं के सम्पर्क में आ रहे हैं। उनसे हमारे अपने मन में जाने की प्रवृत्ति रहने है। अपनी अंतर मण्डल का आलस्य करना, यही मरुत का वास्तव अर्थ है।

मंसेप में राजयोग

हनुमन्त में, जिस के टीका मध्य देश में या जमीर के दूसरे स्थल में मन को धारण करने का नाम धारणा है। मन को एक स्थल में संलग्न करके, फिर उस एकमात्र स्थान को अवलम्बनरूप नाम कर करके धृतिप्रवाह उत्थापित किये जाते हैं, दूसरी तरह की धृति के प्रवाह उठकर उनको नष्ट न कर सकें, इसकी वांछित करते करते प्रथमोक्त धृतिप्रवाह ही क्रमशः प्रबल आकार को धारण करने हैं और जब दोषोक्त धृतिप्रवाह कम होने होते आदि रितिकुल चले जाते हैं तब अन्त में जब इन बहुतसी धृतियों का भी नाश होकर जो एकमात्र धृति वर्तमान रह जाती है उसे 'ध्यान' कहते हैं। जब इस अवलम्बन की भी कोई आवश्यकता नहीं रहती, मर्याद मन ही जब एक तरंग के रूप में परिणत होता है, तब मन की इस एतद्व्यवस्था का नाम है समाधि। तब किसी विशेष प्रदेश या चक्रविशेष को अवलम्बन करके ध्यानप्रवाह नहीं उत्थापित होता है, केवल ध्येयवस्तु का भावमात्र अवशिष्ट रहता है। अगर मन को किसी स्थल में १२, संकण्ड धारण किया जाय तो उससे एक धारणा होगी; यह धारणा द्वादश गुणित होने पर एक ध्यान तथा यह ध्यान द्वादश गुणित होने पर एक समाधि होगी।

जहाँ अग्नि या जल से किसी विषय की आशंका है, वैसे स्थल में, सूखे हुए पत्तों से भरी हुई जमान पर, कन्ध जन्तुओं के दार भरे हुए स्थल में, चौराहों में, अकल्प कोलाहलपूर्ण जगह में, अदन्त भयजनक स्थल में, दीमक के ढेर की नजदीक, अथवा दुष्ट लोगों के

गल राजयोग

द्वारा पूर्ण रूप में योग की साधना करना उचित नहीं है। पर
स्वस्थता साध करके भाग्य के बारे में लगनी है। जब शरीर अस्वस्थ
अथवा बीमार मानव होता है अथवा जब मन अस्वस्थ दुःखपूर्ण
रहता है, तब साधना नहीं करनी चाहिये। मृत अर्थात् तात्कालिक
छिपे हुए तथा मनुष्यरहित रूप में, जहाँ कोई मनुष्य तुम्हें उद्धार
करने का नहीं आता, ऐसे रूप में जाकर साधना करो। अशुचि
रूप में बैठकर साधना नहीं करना, बल्कि सुन्दर दृश्यवाले रूप में
या तुम्हारे अपने घर में स्थित एक सुन्दर कोठरी में बैठकर साधना
करना। साधना में प्रवृत्त होने के पहले सम्मुख प्राचीन योगियों,
तुम्हारे अपने गुरु तथा भगवान् को नमस्कार करके साधना में प्रवृत्त
होना।

ध्यान का विषय पहले ही उल्लिखित हो चुका है। अब ध्यान
की कई प्रणालियाँ वर्णित होती हैं। ठीक सरल भाव से बैठकर
अपनी नाक के ऊपरी भाग में नजर करो। देखोगे, इस नाक के
ऊपरी भाग में नजर मनःस्थैर्य की विशेषरूप से सहायक है। आँव
के क्षात्रद्वय के वशीकरण से प्रतिक्रिया के केन्द्रस्थल को ही अधिकतया बरा
में लाया जा सकता है, अतः उससे इच्छाशक्ति भी बहुत अर्पित हो
जाती है। अब कई प्रकार के ध्यान के बारे में कहा जाता है।
सोचो, शिर से थोड़ेसे ऊपरी भाग में एक कमल है, धर्म उसका
है, ज्ञान उसका मृणालस्वरूप है, योगी की अष्टमिदियाँ
का अष्टदलस्वरूप हैं और वैराग्य उसके अन्दर रहनेवाली

संक्षेप में राजयोग

कारण है। जो योगी अष्टनिद्रियाँ हाजिर होने पर भी उनको छोड़
सकते हैं, वे ही मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। इसीलिये ही अष्ट
निद्रियों को बहिर्देशवर्ती अष्ट दृष्ट के रूप में, तथा अन्दर में रहने-
वाली कर्णिका को परैराग्य, अर्थात् आठ निद्रियाँ हाजिर होने पर
भी उसपर वैराग्य के रूप में दर्शन दिया गया है। इस कदम के
अन्दर हिरण्य, सर्वशक्तिमान्, अपरार्थ, ओंकारवाच्य, अव्यक्त, विरण-
मग्न ने परिव्याप्त परमशक्ति की चिन्ता करो। उनका ध्यान करो।

और एक प्रकार के ध्यान का विषय कहा जाता है। सोचो
कि तुम्हारे हृदय के अन्दर एक आकाश है—और उस आकाश के
अन्दर एक अग्निशिखा के समान ज्योति उत्प्लावित होती है—उस
ज्योतिशिखा को अपनी आत्मा के रूप में चिन्ता करो, फिर उस
ज्योति के अन्दर और एक ज्योतिर्मय आकाश की चिन्ता करो; वे
तुम्हारी आत्मा का आत्मा—परमात्मस्वरूप ईश्वर हैं। हृदय में
उनका ध्यान करो। इन्द्रचर्य, अहिंसा, सबको यहाँ तक कि, महाशत्रु
को भी क्षमा करना, सत्य, आस्तिक्य आदि विभिन्न व्रतस्वरूप हैं।
अगर इन मय में तुम ऋद्ध नहीं हो सको तो भी दुःखित या भय-
भीत मत होना। कोशिश करो, धीरे से सभी हो जायेंगे। विषय
की अभिलाषा, भय तथा क्रोध छोड़कर जो भगवान के शरणागत
तथा तन्मय हुए हैं, जिनका हृदय पवित्र हो चुका है, वे भगवान
के पास जो कुछ चाहते हैं, भगवान तत्क्षणात् उन्हे पूरण कर देते
हैं। अतः उनकी ज्ञान शक्ति या वैराग्ययोग से उपासना करो।

“जो शिखा का टिप्पा नहीं करने, जो मरने फिर है।
 मरने प्रति करुणभावात्मक है, जिनका अहंकार मिट हुआ है।
 गर्वदा हो मनुष्य है, जो मरदा योग्य, पाप्मा तथा दुर्निधन
 है, जिनका मन तथा बुद्धि में ऊपर अर्पित हुए हैं, वे ही
 प्रिय भक्त हैं। जिनमें योग उद्दिष्ट नहीं होने, जो योगों में उ
 नहीं होते, जिनमें अनिच्छित दुःख, दुःख, मय तथा उद्वेग छिड़
 है, ऐसे भक्त ही मेरे प्रिय हैं। जो शिखा भोगा नहीं करने
 जो शुचि, दक्ष, सुख तथा दुःख में उदासीन है, जिनका दुःख मि
 हुआ है, जो निष्ठा तथा स्तुति में समभावात्मक तथा मीठी हैं,
 कुछ पाते हैं उसमें ही जो मनुष्य है, जो गृहस्थ अर्थात् जिन
 निर्दिष्ट बंधों पर नहीं है, मनचा जगत् ही जिनका घर है, जिन
 बुद्धि स्थिर है, ऐसे मनुष्य ही योगी हो सकते हैं।

*

*

*

*

नारद नाम के एक पट्टेचे हुए शपि थे। जैसे मनुष्यों के
 बीच में शपि अर्थात् बड़े बड़े योगी रहने हैं, वैसे देवताओं के बीच में
 भी बड़े बड़े योगी हैं। नारद भी वैसे एक महायोगी थे। वे सर्व
 घूमा करते थे। एक गेज वन के भीतर में जाते हुए उन्होंने देखा
 कि एक मनुष्य ध्यान कर रहा है। वे इतना ध्यान करते हैं, इतने
 रोज एक आसन में बैठे हैं कि उनकी चारों ओर दीमक का ढेर
 हो गया है। उन्होंने नारद से कहा, “प्रभो, आप यहाँ जा रहे
 हैं?” नारदजी ने जवाब दिया, “मैं वैकुण्ठ जाता हूँ।” तब

मंसेप में राजयोग

उन्होंने कहा, “भगवान से पूछियेगा, वे मुझ पर कत कृपा करेंगे, कत मैं मुक्ति प्राप्त करूँगा?” और कुछ दूर जाते जाते नारदजी ने दूसरे एक आदमी को देखा। वह आदमी कूट-फौद, नृत्य-गीत आदि कर रहा था। उसने भी नारदजी से वही प्रश्न किया। उस आदमी का कष्टकर, वाग्मङ्गी आदि सभी विद्वन्भाषापन्न थे। नारदजी ने उसे भी पहले के समान उत्तर दिया। वह बोला, “भगवान से पूछियेगा, मैं कत मुक्त होऊँगा?” पीछे नारदजी ने उस रास्ते से पुनः लौटते समय दीमक के ढेर के अन्दर रहनेवाले उस ध्यानस्थ योगी को देखा। उन्होंने पूछा, “देवर्षे, क्या आपने मेरी बात पूछी थी?” नारदजी बोले, “हाँ मैंने पूछा था।” तब योगी ने उनसे पूछा, “उन्होंने क्या कहा?” नारदजी ने जवाब दिया, “भगवान ने कहा मुझको पाने के लिये तुम्हें और चार जन्म लगेगे।” तब उस योगी ने अत्यन्त विक्षोभ करके कहना शुरू किया, “मैंने जो ध्यान किया है कि मेरी चारों ओर दीमक का ढेर हो गया। मुझको अभी चार जन्म बाकी हैं!” नारदजी तब दूसरे आदमी के पास गये। उसने उनसे पूछा, “क्या मेरी बात आपने जान से पूछी थी?” नारदजी बोले, “हाँ, भगवान ने कहा है, चारों ओर सामने यह इमली का पेड़ है, इसके जिनने पत्र हैं, तुमको जो चार जन्म ग्रहण करना पड़ेगा।” यह बात सुनकर वह नन्द से नृत्य करने लगा और बोला, “मैं इतने कम समय में मुक्ति कैसे लूँगा?” तब एक देवदासी हुई “वत्स, तुम इसी क्षण मुक्ति

सरल राजयोग

“जो किसी का हिंसा नहीं करते, जो मयों मित्र हैं, जो मयोंके प्रति करुणभावपन्न हैं, जिनका अहंकार विगत हुआ हो, जो सर्वदा हां सन्तुष्ट हैं, जो सर्वदा योगयुक्त, यत्नात्मा तथा दृढनिश्चयवाले हैं, जिनका मन तथा बुद्धि मेरे ऊपर अर्पित हुए हों, वे ही मेरे प्रिय भक्त हैं। जिनसे लोभ उद्भिन्न नहीं होते, जो लोभों में उलझे नहीं होते, जिन्होंने अनिरिक्त हर्ष, दुःख, मय तथा उद्वेग छोड़ दिये हैं, ऐसे भक्त ही मेरे प्रिय हैं। जो किसीका भरोसा नहीं करते जो शुचि, दक्ष, सुमन तथा दुःख में उदारमान हैं, जिनका दुःख मिट चुका हो, जो निन्दा तथा स्तुति में समभावपन्न तथा मौनी हैं, जो कुछ पाते हैं उसमें ही जो सन्तुष्ट हैं, जो गृहशून्य अर्थात् जिस निर्विष्ट कोई घर नहीं है, समुद्रा जगत् ही जिनका घर है, जिनका बुद्धि स्थिर है, ऐसे मनुष्य ही योगी हो सकते हैं।

*

*

*

*

नारद नाम के एक पट्टेचे हुए ऋषि थे। जैसे स्तुतियों के बीच में ऋषि अर्थात् बड़े बड़े योगी रहते हैं, वैसे देवताओं के बीच में भी बड़े बड़े योगी हैं। नारद भी वैसे एक महायोगी थे। वे मर्त्य पुनर्जात करते थे। एक राजा इन के भीतर से जाते हुए उन्होंने देखा कि एक मनुष्य ध्यान कर रहा है। वे इतना ध्यान करते हैं, इतने राजा एक आसन में बैठे हैं कि उनकी चारों ओर दीमक का ढेर हो गया है। उन्होंने नारद से कहा, “प्रभो, आप यहीं जा रहे हैं?” नारदजी ने जवाब दिया, “मैं ईशुष्ट जाता हूँ।” *

मंसेप में राजयोग

उन्होंने कहा, “भगवान मे पूछियेगा, वे मुझ पर कब कृपा करेंगे, कब मैं मुक्ति प्राप्त करूँगा?” और कुछ दूर जाते जाते नारदजी ने दूसरे एक आदमी को देखा। वह आदमी कूट-फौंद, नृत्य-गीत आदि कर रहा था। उसने भी नारदजी से वही प्रश्न किया। उस आदमी का घण्टरवा, बागमङ्गी आदि सभी विद्वत्तभावापन्न थे। नारदजी ने उसे भी पहले के समान उत्तर दिया। वह बोला, “भगवान मे पूछियेगा, मैं कब मुक्त होऊँगा?” पीछे नारदजी ने उस रास्ते से पुनः लौटते समय दीमक के ढेर के अन्दर रहनेवाले उस ध्यानस्थ योगी को देखा। उन्होंने पूछा, “देवर्षे, क्या आपने मेरी बात पूछी थी?” नारदजी बोले, “हाँ मैंने पूछा था।” तब योगी ने उनसे पूछा, “उन्होंने क्या कहा?” नारदजी ने जवाब दिया, “भगवान ने कहा मुझको पाने के लिये तुम्हें और चार जन्म लोंगे।” तब उस योगी ने अत्यन्त विलाप करके कहना शुरू किया, “मैंने जो ध्यान किया है कि मेरी चारों ओर दीमक का ढेर हो गया। मुझको अभी चार जन्म बाकी हैं!” नारदजी तब दूसरे दीमक के पास गये। उसने उनसे पूछा, “क्या मेरी बात आपने जान से पूछी थी?” नारदजी बोले, “हाँ, भगवान ने कहा है, चारों ओर सामने यह इमली का पेड़ है, इसके जितने पत्र हैं, तुमको उतनी बार जन्म ग्रहण करना पड़ेगा।” यह बात सुनकर वह अन्दर से नृत्य करने लगा और बोला, “मैं इतने कम समय में मुक्ति करूँगा!” तब एक दिववाणी हुई “वत्स, तुम इसी क्षण मुक्ति

सरल राजयोग

प्राप्त करोगे ।” वह आदमी ऐसे अध्यवसाय से युक्त था, इसीलिये उसको वह पुरस्कार मिला । वह आदमी इतने जन्म माथना करने के लिये तैयार था । कुछ भी उसे उद्योग से रहित नहीं कर सका । परन्तु उस प्रथमोक्त आदमी ने चार जन्मों को ही भ्रष्ट अधिक समझा था । जो आदमी मुक्ति के लिये सैकड़ों युग तक अपेक्षा करने को तैयार था, उसके समान अध्यवसायमयज्ञ होने पर ही उच्चतम फल प्राप्त होता है ।

हमारे अन्य प्रकाशन

हिन्दी विभाग

- १-३. श्रीगणेशायनमृत-तीन भागों में-अनु० प. सुखल्लन विपरीत,
'निराल', प्रथम भाग (द्वितीय संस्करण), मूल्य ६।,
द्वितीय भाग मूल्य ६।; तृतीय भाग मूल्य ७।।
- ४-६. श्रीरामकृष्णार्चनानामृत-(विल्लूत जीवनी)-(द्वितीय संस्करण)-
दो भागों में, प्रत्येक भाग का मूल्य . ५।
६. विवेकानन्द-चरित-(विल्लूत जीवनी)-महोदयनाथ महामहाराज, मूल्य ६।
७. विवेकानन्दजी के संग में-(वर्णालाप)-निज्य साहय्य, द्वि सं मूल्य १०।

स्वामी विवेकानन्द कृत पुस्तकें

८. भारत में विवेकानन्द-(विवेकानन्दजी के भारतीय व्याख्यान) १०।
९. मानयोग (प्रथम संस्करण) ३।
१०. पञ्चायती (प्रथम भाग) (प्रथम संस्करण) २०।
११. " (द्वितीय भाग) (प्रथम संस्करण) २०।
१२. धर्मविज्ञान (द्वितीय संस्करण) ११।
१३. कर्मयोग (द्वितीय संस्करण) ११।
१४. हिन्दू धर्म (द्वितीय संस्करण) ११।
१५. प्रेमयोग (तृतीय संस्करण) १।
१६. भक्तियोग (तृतीय संस्करण) १।
१७. आत्मानुभूति तथा उसके मार्ग (द्वितीय संस्करण) १।
१८. परिप्राजक (चतुर्थ संस्करण) १।
१९. प्राक्य और पाश्चात्य (चतुर्थ संस्करण) १।
२०. महापुरुषों की जीवनगाथाएँ (प्रथम संस्करण) १।
२१. राजयोग (प्रथम संस्करण) १।
२२. स्वार्थान् भारत! जय हो! (प्रथम संस्करण) १।
२३. धर्मरहस्य (प्रथम संस्करण) १।
२४. भारतीय मारी (प्रथम संस्करण) १।
२५. शिखा (प्रथम संस्करण) १।

२६. शिकागी चक्रवर्त्ता (प्रथम संस्करण)
 २७. हिन्दू धर्म के पक्ष में (द्वितीय संस्करण)
 २८. मेरे गुरुदेव (अनुर्थ संस्करण)
 २९. कवितावली (प्रथम संस्करण)
 ३०. वर्तमान भारत (तृतीय संस्करण)
 ३१. व्यवहारी भाषा (द्वितीय संस्करण)
 ३२. मेरा जीवन तथा धर्म (प्रथम संस्करण)
 ३३. मरणोत्तर जीवन (द्वितीय संस्करण)
 ३४. मन की शक्तियाँ तथा जीवनगठन की माधन्यायें
 ३५. भगवान रामकृष्ण धर्म तथा मंत्र-स्वामी विवेकानन्द, स्वामी
 वाईदानन्द, स्वामी ब्रह्मानन्द, स्वामी ज्ञानानन्द, स्वामी
 ३६. मेरी समस्त-जीति (प्रथम संस्करण)
 ३७. ईश्वर ईसा (प्रथम संस्करण)
 ३८. विवेकानन्दजी की कथाएँ (प्रथम संस्करण)
 ३९. परमात्मा-धर्म—स्वामी विवेकानन्द, (भाटे पेपर पर छपी हुई)
 कपड़े की जिल्द, सुन्दर
 काँचोई की जिल्द, "
 ४०. श्रीगुरुदेव-उपदेश, (प्रथम संस्करण)

मगठी विभाग

- १-२. श्रीगुरुदेव-चरित्र—प्रथम भाग (दुगरी भाषा),
 द्वितीय भाग (दुगरी भाषा)
 ३. श्रीगुरुदेव-वार्त्तावली (दुगरी भाषा)
 ४. शिकागी-स्थापना—दुगरी भाषा, स्वामी विवेकानन्द
 ५. मेरे गुरुदेव (दुगरी भाषा)—स्वामी विवेकानन्द
 ६. हिन्दु-धर्मों के नये-आगमन—स्वामी विवेकानन्द
 ७. व्यवहारी भाषा—स्वामी विवेकानन्द
 ८. माधु तथा महात्मा चरित्र (भगवान श्रीगुरुदेव के वृत्तान्तों का
 (दुगरी भाषा)

श्रीगुरुदेव आश्रम, पन्नाली, नागपुर-१, म. प्र.



